



عنوان پژوهش: چی کنگ ورزشی مناسب برای دانش آموزان

نام پژوهشگر: محمد حسین محرابی کلاس 7/1 (هنرجوی چی کنگ)

نام دبیر: آقای عباسی

مقطع تحصیلی: دبیرستان

سال انجام پژوهش: 93 - 94

چی کنگ ورزشی مناسب برای دانش آموزان

1

فهرست مطالب

صفحه	عنوان مطلب
2	مقدمه
2	عوارض نیمکت نشینی
3	چاقی عارضه دوران تحصیل
3	آسیب های ورزش در مدارس
4	تعریف چی کنگ
5	کاربردهای چی کنگ
5	فواید ورزش چی کنگ
6	تعریف انرژی چی
6	تاثیر زندگی ماشینی بر دانش آموزان
7	چرا چی کنگ ورزش مناسبی برای دانش آموزان است
8	منابع

مقدمه

آغاز سال تحصیلی و یک مشکل قدیمی:



این داستان شاید برای خیلی از پدر و مادرها آشنا باشد چرا که حکایت شروع مدرسه‌ها با یک اتفاق قدیمی گره خورده. بچه‌ها برای از خواب بیدار شدن و رفتن به مدرسه مشکل‌های زیادی دارند. صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوند، احساس خوشایندی ندارند و دلشان می‌خواهد باز هم بخوابند، کمی در رختخواب کش و قوس می‌خورند و دست آخر هم با کرختی از جا بلند می‌شوند. اگر شما هم با چنین مشکلی مواجه هستید، توصیه می‌کنیم با چی کنگ آشنا شوید.

عوارض نیمکت نشینی:



با توجه به این که دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس‌های درس روی نیمکت می‌نشینند، حتی اگر نوع نشستن آنها مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد، در آنها احساس خستگی فیزیکی بوجود می‌آید و چنانچه نوع نشستن مناسب نباشد و یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد، در دراز مدت موجب اختلالات ساختاری می‌شود که Scoliosis و ایجاد شکل C مانند در مهره‌ها، از آن جمله است.



چاقی عارضه دوران تحصیل:

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین کاملاً مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی دهد. با این وجود، با افزایش ورزش و تحرک و نیز کاهش مصرف کالری، می توان وزن را کاهش داد. نگرانی افزایش وزن بین کودکان

و نوجوانان کاملاً به جا و منطقی است. بچه های چاق در معرض بیماریهای فشار خون، دیابت نوع دوم، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این بیماران از فقدان اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می برند. البته در میان ورزش های مختلف چی کنگ با ایجاد نشاط و انگیزه به سوزاندن چربی ها و کم کردن وزن کمک شایانی خواهد کرد.



آسیب های ورزش در مدارس:

ورزش دانش آموزی موضوعی است که با وجود توجه بسیار زیاد مسئولان به آن اما متأسفانه تاکنون مورد بی مهری فراوان قرار گرفته است و زمانی که صحبت از آن می شود کمتر برنامه ای بصورت عملیاتی به فکر سلامت جسم و نشاط روح دانش آموزان را مشاهده میکنیم. بسیاری از دانش آموزان در زنگ ورزش مجبور به انتخاب ورزش

هایی هستند که هیچ سنخیتی با سن و سال آنها ندارد و با کمال تأسف بسیار شاهد بوده ایم که پس از زنگ ورزش دانش آموزی لنگان لنگان به پشت نیمکت خود می آید و نتنها از زنگ ورزش بهره ای برای سلامتی جسم و نشاط روح خود نبرده بلکه در اثر آسیب دیدگی (بازی با توپ غیر استاندارد در زمین غیر استاندارد با کفش غیر استاندارد) تا مدت ها از جنب و جوش ذاتی نیز خواهد افتاد. سال هاست که نوع ورزش های ارائه شده در مدارس با همان شکل و قیافه ورزش های حرفه ای ارائه میشوند و گوش

کسی هم به این حرف بدهکار نیست که دانش آموز نه ورزشکار حرفه ای است و نه قرار است که همه دانش آموزان بازیکنان حرفه ای و مدال آوران جهانی باشند. بلکه آنها فقط می خواهند برای چند دقیقه با تحرک و نشاط خستگی چند ساعت درس و مطالعه را از خود دور کنند و برای ادامه تحصیل انرژی دوباره بگیرند. به همین دلیل پیشنهاد ما این است به جای ورزش های متداول و گاهی آسیب زای فعلی، دانش آموزان روزانه ۱۰ یا ۱۵ دقیقه حرکات نرم و با نشاط ورزش چی کنگ را انجام دهند تا از مشکلات زیادی رهایی یابند.



تعریف چی کنگ:

بر اساس تعریفی که از سال های کهن برای ما به ارث مانده "چی کنگ" از دو واژه زبان سنتی چینی "چی" و "کنگ" تشکیل شده است که در واقع علم و هنر مدیریت سلامت، درمان و تعالی روح و جسم می باشد.

چی، به زبان ساده همان انرژی است که قابلیت تبدیل به حالت ها و فرم های گوناگون را دارد و در اصل عامل بقا و تحرک در عالم امکان می باشد. که این انرژی در بدن انسان همان انرژی حاصل از سوخت ساز مواد غذایی و هوا است که باتوجه به قوانین فیزیک این انرژی بیشتر به صورت الکترومغناطیس در نظر گرفته می شود.

"چی کنگ" شامل بخش های مختلفی می باشد مثل تمرینات فیزیکی به همراه انواع تنفس؛ تمرینات ذهنی مختلف به همراه مراقبه های پویا و ایستا؛ ماساژهای مختلف؛ طب سوزنی، گیاهی و علوم مختلف تغذیه و ...

تمرینات فیزیکی چی کنگ به دو بخش اصلی ایستا (تمرینات "نای دان" Nai Don) و پویا (تمرینات "وای دان" Wai Don) تقسیم می شود. که انشاله در آینده ای نزدیک بصورت مفصل در مقاله ای تقدیم خوانندگان می گردد.



کاربردهای چی کنگ:

بطور کلی امروزه چی کنگ را تقریباً به ۴ بخش: چی کنگ سلامت، چی کنگ رزمی، چی کنگ درمانی و چی کنگ مدیتیشن می شناسند و جالب تر آنکه با وجود داشتن تمرینات بسیار عمیق و پیچیده ی روحی و جسمی در چی کنگ که کسب تجربه و تخصص در هریک از بخش های آن نیازمند سالها تمرین و ممارست مستمر

می باشد اما جزو امن ترین و کم خطر ترین سبکهای درونی بوده که بعضاً مورد تایید دانشگاه ها و مراکز طب کل نگر در ایران و سراسر کشور های جهان می باشد و به عنوان روش های درمانی آلترناتیو در سازمان بهداشت جهانی به ثبت رسیده اند.

فواید ورزش چی کنگ:



اگر به تعریف چی کنگ باز گردیم و بادقت بیشتری این مفهوم مغفول مانده در بستر تاریخ را بررسی نماییم حتماً به این نکته مهم خواهیم رسید که کار اصلی چی کنگ مدیریت انرژی که همان ایجاد تعادل میان انرژی های مثبت و منفی می باشد است. بلکه تعادل انرژی که شاید بتوان آنرا حلقه مفقوده ی التیام بسیاری از مشکلات دانست.

امروزه دیگر نیاز به اثبات این نظریه نیست که می گوید: "جسم بر روح و روح بر جسم تاثیر متقابل دارند". همه می دانند مشکلات و بیماری های روحی در اثر مشکلات جسمی و بیماری های روحی در اثر مشکلات و اختلالات جسمی می باشد. و شاید بتوان در یک سخن گفت که اگر فردی بتواند میان روح و جسم خود تعادل برقرار نماید به سادگی از بیماری و مشکلات دور خواهد شد.



تعریف انرژی چی:

چی در واقع همان انرژی حیاطی است که در همه اشیا وجود دارد و مقدار آن تغییر میکند و هرگاه میزان آن در بدن کاهش یابد دچار عدم تعادل شده و احساس ضعف، افسردگی نموده و زمینه ساز بیماری های گوناگون می شود. سیستم ایمنی بدن ما ارتباط مستقیم با چی داشته و به همین جهت پزشکی سنتی چین به تعادل چی در بدن تاکید

فراوان داشته و آنها براین باورند که عامل هر بیماری برهم خوردن تعادل چی در بدن می باشد. آن ها به همراه تجویز دارو سعی میکنند مولفه های مورد نیاز بیمار برای اکتساب تعادل در بدنش را ریشه یابی و تامین نمایند. شعار آنها این است که شفای بیمار در دست خودش است.

تمامی فعالیت های جسمی و ذهنی روزانه انسان ها به وسیله نیروی چی صورت می پذیرد و این نیرو در هر لحظه در بدن همه انسان ها در حال چرخش می باشد و هم اکنون که شما این مطالب را می خوانید در بدن شما نیز نیروی چی در حال چرخش است اما درجه قدرت و توان این نیرو در افراد متفاوت می باشد و نوسان دارد. چرخش صحیح انرژی و ایجاد اتصال بین یین و یانگ (منفی و مثبت) در بدن ایجاد تعادل می نماید و باعث قدرتمند شدن می گردد.



تاثیر زندگی ماشینی بر دانش آموزان:

زندگی ماشینی، کم تحرکی، مشغولیات فکری، تجملات بی فایده، زرق و برق های فریبنده دنیای امروز باعث شده که انسان ها دائما تعادل این نیروی حیاتی را برهم زده و در چرخه آن مانع ایجاد نمایند و روز بروز این نیروی حیاطی را در وجود خود ضعیف و ضعیف تر نمایند و هیچ گاه به این موضوع فکر نمی کنند که

دست و پا و سایر اعضا که به فرمان مغز حرکت می کنند مانند لامپی که با نیروی باتری روشن می شود نیازمند نیروی یک باتری درونی است که اتفاقا همانند باتری که هر چند وقت یکبار ضعیف می شود و باید شارژ شود چی بدن نیز باید دائما در زمان ضعف شارژ و تقویت شود.



چرا چی کنگ ورزش مناسبی برای دانش آموزان است؟

در پایان متذکر می شود فواید ورزش و نشاط بر کسی پوشیده نیست و این امر به ویژه برای دانش آموزانی که ساعت ها پشت نیمکت ها و در حالتی ثابت می نشینند ضروری تر است اما برای بسیاری از ورزشها زمان، مکان و ابزار و لوازم مخصوصی نیاز است که با وقت کم و امکانات محدود مدارس به هیچ وجه سازگار

نبوده و معمولاً دانش آموزان حتی توان انجام آن ورزش ها را نیز ندارند. اما در عوض چی کنگ ورزشی است که تمرینات نرم و با نشاط آن را با هر توانی و حتی در روی صندلی و در پشت نیمکت و در صف صبحگاه نیز می توان انجام داد و از فواید آن لذت برد.

ورزش چی کنگ: باعث نظم و تعادل سوخت و ساز بدن می شود.

ورزش چی کنگ: تندرستی و شادابی و سلامتی و طول عمر به ارمغان می آورد.

ورزش چی کنگ: ارکانیسم بدن را در مسیر درست چرخه انرژی قرار می دهد.

توصیه همیشگی ما به دانش آموزان عزیز این است که: برای کسب تناسب اندام، قدرت، شجاعت، شادابی، سلامتی، جوانی، به ورزش زیبای چی کنگ بپردازند.



منابع:

1. کتاب تناسب اندام با چی کنگ (راه سلامت) - علی محرابی - انتشارات دانشگاه
2. کتاب چی کونگ - دکتر یانگ مینگ - انتشارات فراوان
3. سایت مرکز تخصصی چی کنگ ایران: www.ChiKung.ir